

Het ademfluitje



Het ademfluitje kun je op meerdere manieren gebruiken. Allereerst als 'anker' zodat je jezelf elke keer met het fluitje in je kracht zet.

Ook is het fluitje een fijn hulpmiddel bij ademhalingsoefeningen. Gebruik het elke avond om even stoom af te blazen. Daarnaast helpt het fluitje om in stress situaties tot rust te komen. Hieronder volgen enkele oefeningen die je dagelijks kan doen:

Anker pak het fluitje in je hand en ga terug naar een moment waar je je heel goed, sterk en onoverwinnelijk voelde. Zelfverzekerd, sterk, krachtig, mooi, vitaal, gelukkig enzovoort. Dit kan elke setting zijn die je maar wilt. Stap als het ware in de situatie, leef je helemaal in en maak het gevoel groter en groter. Het mag ook een fantasie zijn want je onderbewustzijn voelt het verschil niet. Je onderbewust zijn maakt geen onderscheid tussen wat echt gebeurt en wat je je voorstelt. Alles wat jij je voorstelt, geldt als echt voor het onderbewustzijn.

Voel het fluitje in je hand. Jouw brein gaat het fluitje koppelen aan het positieve gevoel. Hoe vaker je dit herhaalt hoe sterker het 'anker' wordt. In spannende situaties pak je het fluitje vast en ga je terug naar die fijne situatie. Dit zal steeds makkelijker gaan.

Ademen 'stress is angst en angst bestaat alleen in je gedachten' (Michael Pilarczyk). Je hebt 90 000 gedachten per dag en die gaan bijna allemaal over het verleden of over de toekomst. Je maakt je druk over wat geweest is of over wat komen gaat. Een effectieve manier om stress te reguleren is je bewust zijn van het hier en nu, ook wel mindfulness genoemd. En de meest eenvoudige manier om dit te bereiken is een paar minuutjes aandacht schenken aan je ademhaling. Je ademt immers altijd in het hier in nu.

Met dit fluitje ga je dieper en meer open ademen. Door het langzame uitblazen verbetert de balans tussen zuurstof en kooldioxide in je longen, dit heeft vele gezondheidsvoordelen; je hartslag en bloeddruk dalen en je ademt de stress uit je lichaam.

-  Adem in door je neus naar je buik, maak je buik groot
-  Houd 5 tellen vast
-  Blaas uit door het fluitje en laat je schouders zakken
-  Weer 5 tellen rust
-  Herhaal minimaal 5 x

Je kan in het begin wat licht worden in je hoofd, dit is niet erg. Pas je tempo aan op een manier die voor jou prettig voelt.

Dagelijks oefenen

Draag het fluitje iedere dag, zo word je er continu aan herinnerd dat je anker altijd bij je is en dat je op elk gewenst moment een adem oefening kan doen. Je hebt **ALTIJD** controle over stress en negatieve gevoelens,

Neem dagelijks, liefst in de avond, een moment voor jezelf. Ga bij voorkeur naar buiten naar een rustig plekje. Doe eerst de oefening met het anker en houdt dat positieve gevoel vast en vervolg met de adem oefening. 5x of zolang het voor jou prettig is.

We kunnen het anker ook versterken met een hypnosesessie. Mocht je hier behoefte aan hebben.



COACHINGSPRAKTIJK
samen
met carmen